

مهارت های زندگی چیست؟

مهارت های زندگی، مجموعه ای از توانایی ها هستند که زمینه سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می کنند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت و نقش های اجتماعی اش را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست ها، انتظارات و مشکلات روبه رو شود. ده مهارت زندگی که سازمان بهداشت جهانی مشخص نموده، عبارتند از:

۱- مهارت خود آگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت روابط بین فردی

۴- مهارت ارتباط موثر

۵- مهارت مقابله با استرس

۶- مهارت مدیریت هیجان

۷- مهارت حل مسئله

۸- مهارت تصمیم گیری

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر خلاقانه

فواید و کاربرد های مهارت های زندگی

مهمترین فواید و کاربرد های مهارت های زندگی عبارتند از:

۱- نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران و جامعه

۲- برقراری رابطه لذت بخش با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی

۳- دفع فشارهای روانی از طرف محیط

۴- سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی

۵- تقویت مدیریت خانواده و تربیت فرزندان

۶- تقویت اعتماد به نفس

۷- تقویت مهارت های ارتباطی

۸- تامین سلامت جسمی و بهداشت روانی

۹- تامین آرامش و لذت زندگی

۱۰- خود شکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی

مهارت خود آگاهی

تا به حال از خود پرسیده اید " من کیستم؟ به نظر دیگران، چگونه فردی هستم؟ "

برای پاسخ دادن به این سوالات باید مهارت خود آگاهی را کسب کرده باشید. خود آگاهی به این معناست که چگونه به خود نگاه می کنیم و چه احساسی پیدا می کنیم. نوع خود آگاهی پیش بینی کننده احساس رضایت و یا نارضایتی از خود و زندگی ما است. پنج جزء مهارت خود آگاهی عبارتند از:

- ۱- شناخت ویژگی ها و صفات خود
- ۲- شناخت توانائی ها، استعدادها و پیشرفت ها
- ۳- تصویر واقع بینانه از خود
- ۴- شناخت افکار، باورها و ارزش ها
- ۵- احساس رضایت مندی و نارضایت مندی از خود و زندگی

مهارت همدلی

تعریف همدلی

همدلی، به معنای پاسخ دادن به حالات عاطفی دیگران در شرایط مختلف است. یعنی این که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و به آن ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و دوست شان بداریم و خود نیز توسط افراد دوست داشته شویم و روابط اجتماعی بهتری برقرار کنیم.

زمینه های بروز رفتار همدلانه

همدلی نوعی خصوصیت ذاتی است. انسان ها در اجتماع به دنیا می آیند، با هم زندگی می کنند و بزرگ می شوند. برای یکدیگر ارزش قائل اند، نگران یکدیگر می شوند و همدلانه با یکدیگر رفتار می کنند.

- افراد با شناخت و درک احساسات خود و دیگران و تفسیر موقعیت ها، قادر خواهد بود رفتار همدلانه را از خود نشان دهد.

- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

- متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است، افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می کند.

- اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنید.

- در برابر افرادی که موجب دلسردی می شوند و یا احساسات همدلانه را جدی نمی گیرند، مقاومت کنید.

روش های تقویت همدلی

- ۱- به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- ۲- اگر به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک کنیم.
- ۳- تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.
- ۴- هنگام همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم.
- ۵- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم برایش احترام قائل هستیم.
- ۶- تجارب گذشته به ما کمک می کند تا احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.
- ۷- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.
- ۸- همدلی از سوی دوستان حد و اندازه دارد، افراط در آن زمینه سوء استفاده را فراهم می کند.
- ۹- در برابر افرادی که ما را دلسرد می کنند مقاومت کنیم.
- ۱۰- دستور دادن، قضاوت، نصیحت و سرزنش کردن احساس همدلی را از بین می برد.
- ۱۱- برای جلوگیری کردن از تضعیف همدلی اعضای خانواده باید به ارتباط عاطفی آنها توجه کنیم.
- ۱۲- برای پیشگیری از شرارت ها و آسیب ها، حس همدلی را در دیگران تقویت کنیم.

۱۳- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش کند.

۱۴- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.

۱۵- در همدلی دیگران، آن‌ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم.

۱۶- در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم.

۱۷- مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم.

مهارت روابط بین فردی

توانایی روابط بین فردی به ما کمک می‌کند با دیگران همکاری و به آن‌ها اعتماد کنیم، مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم، دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم. یکی از نشانه‌های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است.

مهارت روابط بین فردی، فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران می‌شود و سبب قطع روابط ناسالم می‌شود. این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی

مهمترین عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی عبارتند از:

۱- گوش دادن فعال

گوش دادن فعال، مهارتی است که به فرد کمک می‌کند به پیام‌های کلامی و غیر کلامی گوینده توجه نماید تا درک معانی و فهم احساسات دقیق‌تر حاصل شود.

۲- اهمیت دادن

یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها، و خواسته‌های فرد مقابل توجه نشان دهیم.

۳- سؤال کردن

پرسیدن، علاوه بر شفاف‌سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می‌گردد.

۴- احترام گذاشتن

یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی‌قید و شرط دیگران. یکی از نشانه‌های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می‌گیریم.

۵- ابراز وجود

ابراز وجود، شامل بیان افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به نحوی که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.

۶- نه گفتن

مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابجای دیگران از کلمه نه استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط بین فردی خود با مشکل مواجه شده و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی‌کنند.

۷- کار گروهی

از ویژگی های کار گروهی تقویت همکاری، همفکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می باشد.

توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی

۱- محیط را آماده برقراری ارتباط نماییم و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم. مثل یک سلام و احوال پرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل.

۲- در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه و متناسب با آن رفتار کنیم. مثلا نحوه برقراری ارتباط ما با کودکان، سالخوردهگان و بیماران در عروسی و مجلس عزا باید متفاوت باشد.

۳- برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیزیم.

۴- هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم و افرادی را جستجو کنیم که با آنان راحت تر می توان ارتباط برقرار کرد.

۵- در ارتباط بین فردی می توان از روش های غیر کلامی به خوبی استفاده کرد. مانند: گوش دادن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها، چهره ها، ایما، اشاره و ...

۶- برای ادامه یک ارتباط از تحسین کردن استفاده کنیم.

۷- از تحقیر و سرزنش و توهین کردن دیگران خودداری کنیم.

۸- هنگام صحبت از قضاوت کردن درباره رفتار گوینده پرهیزیم.

۹- سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و موثر، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم.

۱۰- افرادی که در برقراری و ایجاد ارتباط ضعیف هستند به کارهای گروهی، ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و... راهنمایی کنیم.

مهارت ارتباط موثر

همه ما برای ارتباط برقرار کردن حرف می زنیم و گوش می کنیم. کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود، آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

در مهارت برقراری رابطه موثر با دیگران، می خواهیم شیوه صحیح ارتباط کلامی و غیر کلامی را بیاموزیم تا بتوانیم نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را به طور صحیح ابراز کرده و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم. ضعف در مهارت های اجتماعی منشا بسیاری از آسیب ها، از جمله ترک تحصیل، کم سواد، فقدان موفقیت تحصیلی، خشونت، بزهکاری و اعتیاد است.

هفت عامل برای برقراری ارتباط موثر با دیگران

برای برقراری ارتباط موثر با دیگران باید هفت نکته زیر رعایت شود:

۱- گوش دادن

اگر شنونده نتواند فن گوش دادن را به درستی به کار بندد، ارتباط او با مشکل مواجه می شود. گوش دادن، فقط شنیدن کلامی نیست، بلکه شامل موارد زیر است:

- گوینده کیست؟

- دیدگاه او نسبت به مسئله مطرح شده چیست؟

- چه مسائلی او را نگران می کند، احساساتش چگونه است و چه انتظاری از ما دارد؟ علاوه بر این ها شنونده موفق، به خوبی می تواند هماهنگی لازم بین ارتباط کلامی و غیر کلامی برقرار کند و قادر است به کلیه ژست ها و حالات بدنی گوینده توجه کند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژست ها و حالات بدنی مناسب جهت تایید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند.

او هیچ گاه با خمیازه کشیدن و نگاه کردن به اطراف، نگاه خود را از گوینده نمی گیرد و دائما درصدد است تا با تماس چشمی مناسب این موضوع را به گوینده منتقل نماید که علاقه مند است به حرف های او گوش دهد.

۲- صریح و صادق بودن

صراحت و صادق بودن فرایندی است که در ارتباطات انسانی نقش موثری دارد. اگر نتوانیم منظور خود را با صراحت بیان کنیم، طرف مقابل به اشتباه می افتد و به حدس و گمان متوسل می شود و از واقعیت دور می گردد.

۳- همدلی و همدردی

ما نیاز داریم که دیگران درک درستی از ما داشته باشند و در زمینه نگرانی ها، ترس ها و مشکلاتمان با ما همدلی و همدردی کنند. همدردی، تلاشی است برای درک نیازهای ذهنی طرف مقابل. برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم. شما در همدلی می توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند منظورش را دریافته اید.

۴- حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

اغلب در ارتباطات خود تلاش می کنیم طرف مقابل را ارزیابی و فکر می کنیم باید نظرات و احساسات آنها را رد و احساسات خود را تحمیل کنیم. ارتباطاتی که بر پایه این روش شکل می گیرد، تداوم نمی یابد و هر دو طرف به مشکل بر می خورند. همان طور که پیش از این اشاره شد، ما به این دلیل ارتباط برقرار می کنیم تا مسائل، مشکلات، تضادها و تعارضات را حل و فصل و اطلاعات را رد و بدل کنیم.

۵- مخالفت نمودن به شیوه مناسب

یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند و سپس در مقام موافقت و تایید آن حرف می زند. این روش بر طرف مقابل تاثیر آرام بخش می گذارد. با این شیوه علاوه بر شما طرف مقابل تان نیز احساس پیروزی می کند و با اشتیاق به حرف های تان گوش می دهد.

۶- خود شناسی و افزایش آگاهی

شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آنها و به نتیجه رساندن بحث ها به خودشناسی، تلاش برای افزایش اطلاعات برای شناسایی دیگران و محیط زندگی نیاز دارد. آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس ها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها کمک خواهد کرد ویژگی ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آنها را بپذیریم.

۷- شناسایی افکار تحریف شده

آیا تاکنون برای شما پیش آمده سایه یک شیء مثل یک تکه چوب باریک و بلند را روی دیوار به شکل مار ببینید؟ مطمئنا همه ما در طول زندگی بارها تجربیاتی از این دست داشته ایم. به این قبیل تجربیات "خطای حسی" گفته می شود. چنین خطاها را "تحریف یا خطای شناختی" نیز می گویند. این تحریف ها در ارتباطات انسانی مشکلات فراوانی ایجاد می کنند، لذا باید آنها را شناخت و در جهت تصحیح آنها گام برداشت. در ادامه به برخی از مهم ترین تحریف های شناختی اشاره می

کنیم:

مثال: یکی از همکاران را در محل کار می بینید و سلام می کنید، اما او جواب سلام تان را نمی دهد و با بی تفاوتی از کنار تان رد می شود.

ذهنی که به تحریف و خطای شناختی مبتلا است، به یکی از شیوه های زیر این رفتار را تعبیر و تفسیر می کند:

- او چه قدر خودخواه و مغرور شده است. (پیش داوری)

- حتما من کاری کرده ام. (شخصی سازی)

- همیشه دیگران را نادیده می گیرد. (تعمیم مبالغه آمیز)

- رابطه ام را باید با او قطع کنم. (نتیجه گیری و یا تصمیم گیری شتابزده)

همان طور که می بینید، هر کدام از شیوه های فوق به نوعی سبب قطع یا خدشه دار شدن ارتباط با دیگران می شود، در حالی که به احتمال زیاد، مسئله اساسی، ناتوانی ما در پردازش صحیح اطلاعات مبتنی بر واقعیت است.

مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجه ایم که به افراد فشارهای روحی و روانی وارد می کنند. میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد ما تاثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی ایجاد خواهد کرد. بسیار مهم است که بتوانید استرس های زندگی را بشناسید و از روش های مقابله با آنها استفاده کنید.

روش های مقابله با استرس

برای مقابله با استرس می توان از روش های رفتاری و ذهنی استفاده کرد. در برخی مواقع می توانیم از برنامه ریزی و مشورت استفاده کنیم. گاهی نیز می توان از دعا و نیایش، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات استفاده کرد.

مقابله های هیجانی

استرس سبب آشفتگی می شود. روش های مقابله هیجانی با استرس به افراد کمک می کند تا هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده را برطرف کنند. فردی که از شهر و خانواده جدا شده تا مدتی غمگین است. مقابله های هیجانی به چنین شخصی کمک می کند تا بر این غم و غصه چیره شود. باورها و اعتقادات به کنترل و از میان بردن استرس کمک می کند.

مقابله های مسئله مدار

مقابله های مسئله مدار به فرد کمک می کند تا برای مقابله با استرس راه حل های تازه بیابد. در این نوع مقابله، فعالیتی انجام می گیرد تا استرس کاهش یافته یا از میان برود.

هر یک از مقابله های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می شوند. مثلا اعتیاد یک مقابله هیجانی ناسالم و درد دل کردن یک مقابله هیجانی سالم است. دزدی و بزهکاری یک مقابله مسئله مدار ناسالم، ولی مشورت کردن یک مقابله مسئله مدار سالم است. بهتر است مقابله های هیجانی و مسئله مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله های هیجانی استفاده شود تا فرد آرام شود، سپس با استفاده از مقابله های مسئله مدار، راه هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

ویژگی های افراد مقاوم به استرس

تحقیقات گسترده ای پیرامون شخصیت های مقاوم به استرس انجام گرفته است. هر یک از تحقیقات توانسته است برخی از ویژگی های افراد مقاوم به استرس و شخصیت های آسیب پذیر را شناسایی کند.

ویژگی اول: افراد مقاوم به استرس "احساس کنترل" دارند. این افراد باور دارند می توانند مسیر زندگی خود و بسیاری از رویدادها و حوادث مربوط به آن را کنترل کنند.

ویژگی دوم: افراد مقاوم "احساس تعهد و مسئولیت" دارند. این گونه افراد در برابر فعالیت ها و اقداماتی که انجام می دهند خود را مسئول می دانند.

ویژگی سوم: افراد مقاوم "احساس مبارزه طلبی و چالش جویی" دارند. آنها باور دارند برای کسب موفقیت در زندگی، داشتن روحیه مبارزه طلبی لازم است. هم از این رو نه تنها از فشارها، چالش ها و تعارضات ناشی از زندگی نمی هراسند، بلکه آنها را به منزله فرصت هایی می دانند که زمینه رشد و تعالی را فراهم می سازند.

ویژگی چهارم: افراد مقاوم دارای ویژگی "شاد زیستن" هستند. این گونه افراد، حتی هنگام مواجه با ناکامی ها، روحیه شادابی و بذله گویی را از دست نمی دهند. آنان نگرشی شاد و خوش بینانه به زندگی دارند، فردا را بهتر از امروز می دانند و امروز را لذت بخش و شادی آفرین ارزیابی می کنند. این ویژگی موجب گسترش روابط آنان با دیگران می شود. زیرا، دیگران آنها را قابل اعتماد، فوق العاده و دوست داشتنی می دانند.

ویژگی پنجم: افراد مقاوم، توانایی ابراز وجود دارند. آنان به راحتی می توانند خواسته ها، نظرات و تمایلات خود را ابراز نمایند و از واکنش های دیگران هراسی ندارند.

روش های کاهش علائم و نشانه های استرس

برای کاهش علائم و نشانه های استرس می توان از دو روش زیر استفاده کرد:

۱- تنفس شکمی:

هنگام استرس تنفس راحت مختل می شود. این مسئله سبب می شود میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات منقبض شوند. در این حالت با استفاده از تنفس شکمی، نفس تان را بیرون بدهید. سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید، برای این کار می توانید دم و بازدم را با شمردن اعداد - یک تا شش - انجام دهید.

۲- آرام ساختن عضلات:

در این روش می توان با دراز کشیدن یا نشستن روی صندلی عضلات بدن را منبسط و منقبض کرد. انقباض را می توان از ماهیچه های پا و ساق شروع کرد و کم کم به تمام نقاط بدن رسید.

مهارت مدیریت هیجان

هیجان چیست؟

هیجان کلمه ای است که در روانشناسی برای بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی و روانی همراه آن به کار می رود. برخی هیجان ها عبارتند از: خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دلسوزی و ...

مدیریت هیجانی

مهارت مدیریت هیجان، فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، به نحوه تأثیر آنها بر رفتار پی ببرد و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. افراد دارای هوش هیجانی قادرند از هیجانانگیز به نفع خود و روابط شان استفاده کنند.

چگونگی افزایش مهارت مدیریت هیجان ها

- افراد باید درباره احساسات و هیجانات خود اطلاعات کامل پیدا کنند. توصیه می شود در جلسات گروهی درباره هیجان ها مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس، شجاعت و... گفت و گوها شود.

- هیجان های خویش را بپذیریم، ولی به آنها گوشزد کنیم ما میزبان آنها هستیم و اجازه ندارند هر کاری دوست دارند انجام دهند.

- رفتارهای هیجانی مطلوب - همدلی، نگرش مثبت و کنترل تنش - را در خود تقویت کنیم.

- محیط و فضایی سرشار از امنیت خاطر و حمایت فراهم سازیم: برای احساسات ارزش قایل شده و آنها را بشناسیم.

- به جای نام گذاری بر روی افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه، ترسو...) احساسات آنان را نام گذاری کنیم (مثل این که خشمگین هستی، به نظر می رسد کمی احساس ترس می کنی).

- برای شناخت دیگران، دستور دادن، تنبیه، قضاوت، سخنرانی، نصیحت و تهدید کارساز نیست، گوش دادن به آنها می تواند مؤثر باشد.

- آموزش روش های تمدد اعصاب و تمرکز بر تنفس، در مدیریت هیجانات پر انرژی مثل خشم و تنفر موثرند.

مهارت حل مسئله

ما روزانه با مسائل زیادی - ساده و گه گاه پیچیده - مواجه می شویم. اگر در برخورد با این مسائل نیاموخته باشیم با استفاده از روش های صحیح و منطقی، آنها را پشت سر بگذاریم، مشکلات ساده هم تبدیل به استرس های جدی می شوند. توانایی حل مساله به ما کمک می کند مسائل زندگی را به شکل مطلوب حل و فصل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند سلامت روانی و جسمانی تهدید می شود.

افراد در طول زندگی بارها با مشکلاتی رو به رو می شوند که نیاز به اتخاذ تصمیم و عمل مناسب دارد. اما غالباً افراد نمی توانند آن را به خوبی انجام دهند و یا راه حل های نادرستی انتخاب می کنند که به شکست منتهی می شود. در مهارت حل مساله، به فرد آموخته می شود زمانی که در زندگی با مشکل مواجه می شود، چگونه آن را حل کند. در این روش مساله به درستی تعریف می شود. بعد راه حل هایی را که ممکن است به رفع مشکل بیانجامد، انتخاب می شود. سپس هر یک از گزینه ها ارزیابی می شوند و سرانجام بهترین راه حل انتخاب می شود.

روش حل مساله

به نظر می رسد افراد در اکثر موارد بدون این که روش های حل مسئله را آموخته باشند می توانند مشکلات شان را حل و فصل کنند. اما خیلی اوقات نیز چنین نیست. حل مساله نیازمند فعالیت های علمی است.

تعریف حل مساله

روش حل مساله یک فرآیند تفکر منطقی است که به فرد کمک می کند تا هنگام مواجهه با مشکلات، راه حل های متعددی جستجو و بهترین راه را انتخاب کند. مسئله می تواند ناشی از یک مشکل بیرونی (مثل یک اتفاق در اداره) یا از درون فرد نشات گرفته باشد. (مثل نیازها یا تعهدات شخصی)

انتخاب رویکرد صحیح نسبت به مشکلات

در این مرحله لازم است باورهای غلط نسبت به مشکل شناسایی و اصلاح گردد. مثلاً این باور که نباید در زندگی با مشکل رو به

رو شد. مشکل، نشانه ضعف، بی لیاقتی و ناتوانی است.

تعریف دقیق مساله

وقتی مشکلی در زندگی ایجاد می شود باید به این سوال ها پاسخ داد. مشکل چیست؟ مشکل چه زمانی شروع شد؟ مشکل از کجا شروع شد؟ چه کسی در این مشکل نقش دارد؟

پیدا کردن راه حل

یک روش عینی و عملی برای پیدا کردن راه حل ها، روش بارش ذهنی است. در این روش سعی می کنیم بدون قضاوت کردن، بازداری، ارزش گذاری و ... راه حل های متعدد و متنوعی برای مشکل ارائه دهیم.

ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله راه حل های ارائه شده را ارزیابی کنید. سپس بر اساس نتایج ارزیابی، راه حلی انتخاب کنید که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد.

اجرای راه حل و بازبینی

بعد از نتیجه بخش بودن راه حل به خود پاداش دهید. اگر مسئله حل نشد، موانع را شناسایی کرده و برطرف کنید. در صورت لزوم می توانید مراحل حل مساله را تکرار کنید.

مهارت تصمیم گیری

انسان ها روزانه تصمیماتی می گیرند که برخی مهم و بعضی کم اهمیت هستند. تصمیم گیری در برخی موارد کار ساده ای نیست، زیرا آینده افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. هم از این رو، مهارت تصمیم گیری اهمیت زیادی دارد.

مراحل اصلی در تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاع کافی از اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل ها بهترین گزینه را انتخاب کرده و اجرا کنیم. افراد برای تصمیم گیری مطلوب باید به نکات زیر توجه کنند:

تعیین و تشخیص مسئله

هدف گذاری و تعیین این که چه می خواهید، تصمیم گیری مهمی است. اول باید بدانید مسئله مورد نظرتان چیست؟ شناخت مسئله، وادارتان می کند برنامه ریزی کنید. مسئله بعدی در تعیین زمان رسیدن به هدف است.

تشخیص راه حل های مربوطه

باید راه های مختلف و متعددی را مد نظر قرار دهید. همیشه چند راه حل مختلف را ارزیابی کنید تا در صورت شکست، روحیه تان خراب نشود و راه های دیگر را امتحان کنید.

عوامل فردی زیادی در تصمیم گیری ها و راهی که برای رسیدن به هدف انتخاب می کنید، تاثیر گذارند:

- **اعتماد به نفس:** افرادی که اعتماد به نفس زیادی دارند در تصمیم ها منطقی تر رفتار می کنند و راه حل های منطقی را بر می گزینند.

- **استقلال فکری:** اگر نتوانید استقلال فکری تان را حفظ کنید، در تصمیم گیری این پا و آن پا خواهید کرد.

- **آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم های که می گیرید:** هر تصمیمی که بگیرید، عواقب آن تا حدودی قابل پیش بینی است.

- **عدم ترس از خطر کردن:** هر تصمیمی ممکن است عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد. ترس، مانع موفقیت می شود، ولی باید شرایطی فراهم کنید بدون ترس تصمیم بگیرید.

- **مشورت با دیگران:** روحیه مشورتی داشته باشید. همیشه چند فکر بهتر از یک فکر عمل می کند. در بسیاری موارد شما به دلیل هیجان زدگی ناشی از معضل پیش آمده ممکن است نتوانید منطقی رفتار کنید.

تشخیص راه حل

ممکن است یک راه حل برای هدفی خاص موثر باشد و برای هدفی دیگر ویران گر. به این مسئله در مشورت ها توجه کنید.

انتخاب بهترین راه حل

انتخاب، بدون تردید یکی از روش های پیشنهاد شده برای رسیدن به هدف است. با ارزیابی و مشورت کردن، به این نتیجه می رسید. بهترین روش، کم نقص ترین انتخاب است.

اجرا

تا زمانی که اقدام نکنید هدف و مشکل سر جای خود باقی می ماند. دست به کار شوید، نترسید و هر چه پیش بروید، نقایص کار مشخص خواهند شد. آن گاه با انعطاف پذیری و توجه به شرایط روز تصمیم بگیرید. در اجرای تصمیم تان می توانید از برخی از دوستان و همکاران کمک بگیرید.

مهارت تفکر خلاق

ویژگی های افراد دارای تفکر خلاق

مهارت تفکر خلاق، مهارتی است که شخص از تلفیق مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری، صاحب افکار و روابط تازه ای می شود و توانایی کشف و انتخاب راه حل های جدید را پیدا می کند.

ویژگی های افراد دارای تفکر خلاق عبارتند از:

- ۱- راه هایی را جست و جو می کنند که از طریق آن بتوانند فکرشان را به سوی ایده های نو و تازه هدایت کنند.
- ۲- به همه جوانب یک موضوع و مسئله توجه دارند.
- ۳- در حل یک مسئله تمرکز حواس دارند.
- ۴- فکرهای بکری (دست نخورده و نو) دارند.
- ۵- به راه حل هایی می اندیشند که ممکن است از دید دیگران اهمیت چندانی نداشته باشد.
- ۶- از ربط ایده ها و تجربیات مختلف، نتایج جدیدی می گیرند.
- ۷- افکار و عقاید شان را به راحتی مطرح و از مواجعه با عقاید مختلف استقبال می کنند.
- ۸- برای حل مسائل و مشکلات راه های مختلف را بررسی و تا رسیدن به نتیجه دلخواه تلاش می کنند.
- ۹- خود را محدود به نظرات دیگران نمی کنند و حصار هر آن چه بود و هست را می شکنند.
- ۱۰- همواره کنجکاو بوده و در جست و جوی اطلاعات جدید و تازه هستند.
- ۱۱- از قدرت تصویر سازی ذهنی بالایی برخوردارند، تا حدی که به تفکرات خود، عینیت می بخشند.
- ۱۲- مثبت نگر و پر انرژی هستند.
- ۱۳- معمولاً برای هر سوالی آماده گی ارائه پاسخ های مختلف را دارند.

۱۴- سؤال و جواب های غیر عادی و عجیب و غریب در آنها بیشتر دیده می شود.

چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟

- ۱- اطلاعات و تجارب تان را در موقعیت های مختلف گسترش دهید.
- ۲- از دیگران سؤال هایی بپرسید که پاسخ های متعدد داشته باشد.
- ۳- اگر سؤال های عجیب و غریب مطرح می شود، سعی کنید پاسخ های تازه را کشف کنید.
- ۴- رفتارها و الگوهای افراد خلاق را سرمشق زندگی قرار دهید.
- ۵- از فنون ویژه تفکر خلاق مانند بارش فکری استفاده کنید.
- ۶- تصورات ذهنی خود و دیگران را تقویت کنید. تصویر سازی کمک می کند تا اطلاعات در حافظه بلند مدت بیشتر ذخیره شوند.
- ۷- در نوشتن داستان یا کشیدن نقاشی و ... به جای استفاده از مدل از طرح های ذهنی استفاده کنید.

مهارت تفکر نقادانه

یک فرآیند شناختی فعال، هدفمند و سازمان یافته است که شخص با استفاده از آن به بررسی افکار و عقاید خود و دیگران و یا موقعیت های خاص می پردازد و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه خود به درک و فهم روشن تر و بهتری دست می یابد.

اصول تفکر نقادانه

۱- پرسشگری: پرسیدن سؤالات مناسب از خود و دیگران برای درک دقیق تر مطالب.

۲- اطلاعات: جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف درباره مطالب.

۳- ارزیابی: بررسی و ارزیابی اطلاعات جمع آوری شده درباره مطالب مطرح شده و ارزش گذاری آنها.

۴- نتیجه گیری: در نظر گرفتن و انتخاب بهترین مفهوم یا راه حل برای مطالب.

ویژگی های افرادی که تفکر نقادانه دارند عبارتند از:

- ۱- روحیه پرسشگری دارند.
- ۲- خود نقد پذیرند.
- ۳- داوری و قضاوت آنها به دور از تعصب و لجاجت است.
- ۴- هر چیزی را به سادگی و بدون تفکر، نه می پذیرند و نه رد می کنند.
- ۵- از منابع مختلف اطلاعات مناسب و دقیقی درباره موضوعات کسب می کنند.
- ۶- نسبت به مسائل دید وسیع و دقیقی دارند.
- ۷- به جنبه های مثبت و منفی مسئله توجه داشته و یک سو نگر نیستند.
- ۸- قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج دارند.
- ۹- با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسائل اظهار نظر می کنند.
- ۱۰- معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را دارند.
- ۱۱- گوینده ای متفکر و منطقی و شنونده ای فعال هستند.
- ۱۲- در حین این که کل موضوع را در نظر می گیرند، به جزئیات نیز توجه می کنند.

۱۳- به این مسئله واقفند که ممکن است حرف یا راه حل دیگران یا خودشان درست نباشد.

۱۴- چون به عاقبت کار می اندیشند، معمولاً فریب وعده های دیگران را نمی خورند.

۱۵- معمولاً به راحتی جذب گروه ها و افراد نمی شوند.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

۱- نسبت به امور و پدیده های اطراف، حساسیت و دقت بیشتری داشته باشید.

۲- دیده ها، شنیده ها و مطالعه خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و به سادگی آن ها را نپذیرید و رد نکنید.

۳- درباره هر موضوعی با سؤالات مناسب و مرتبط اطلاعات بیشتری به دست آورید.

۴- مسائل، معمولاً راه حل های متفاوتی دارند، تحمیل راه حل خود، یا تحمل راه حل دیگران به عنوان راه حل قطعی، منطقی به نظر نمی آید.

۵- درباره مسائل پیش آمده، فکر کنی، دچار احساسات و هیجان های شدید و کاذب نشوید، از قضاوت عجولانه، تعصب و خود رایی بپرهیزید.

۶- قبل از پاسخگویی به مسائل، فکر کرده سپس تصمیم گیری و عمل نمایید.

۷- مشوق خوبی برای مسئولانه فکر کردن خود و دیگران - به خصوص کودکان - باشید.

۸- از عقاید و نظرات خود معقولانه و منطقی دفاع کرده و زود تسلیم نشوید.

۹- به دیگران اجازه بحث و اظهار نظر بدهید.

۱۰- جلسات گفت و گو درباره مسائل اجتماعی و یا روزمره در خانواده و مدرسه ترتیب داده و همه را به شرکت فعالانه در این جلسات تشویق کنید.

۱۱- برای رشد تفکر نقادانه در کودکان و نوجوانان مطالعه زندگینامه افراد نقاد، مفید و موثر است.

۱۲- فرآیند تفکر کودکان و نوجوان را بررسی و ارزیابی کنید و در صورت نیاز از راهنمایی آنان دریغ نوزید.

۱۳- به هر سؤالی به راحتی پاسخ نگوئید بلکه با سؤال کردن مناسب، مخاطب را در رسیدن به پاسخ کمک کنید.

۱۴- در جلسات بحث و تبادل افکار از برجسب زدن، دستور دادن، سرزنش، نصیحت، قضاوت و مسخره کردن فکر دیگران اکیدا پرهیز کنید.

۱۵- با برقراری امنیت، آرامش روانی و عاطفی و احترام به عقاید و نظرات کودکان و نوجوانان آنان را به شرکت در بحث و اظهار نظر کردن تشویق کنید.

۱۶- با طرح سؤالات مناسب در خانه و مدرسه نظرات دیگران را جویا شده و آنها را در بحث و گفت و گو شرکت دهید.

۱۷- با دقت و حوصله به نظرات دیگران گوش کنید تا بتوانید با سؤالات مناسب آنها را در نتیجه گیری راهنمایی کنید.